ROK VII
Nr. 11.

Czerwiec 1

Opłata uiszczona ryczałtem
Cena 70 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

Ilości mleka krowiego potrzebne dzieciom w pierwszym i drugim roku życia.

W sprawie ilości mleka krowiego, jakie powinno otrzymywać dziecko w różnych okresach I i II-go roku życia panuje dotąd brak orjentacji wśród wielu matek. Postaramy się możliwie jasno i zwięźle podać zasadnicze wytyczne o niezbędnych ilościach mleka w odżywianiu dziecka, gdyż często w związku z tem popełniane błędy prowadzą do niedożywiania lub przekarmiania dzieci mlekiem.

Jedno i drugie stanowi duże niebezpieczeństwo dla dziecka i bywa przyczyną powstawania poważnych przewlekłych chorób w pierwszych miesiącach i latach życia.

Przedewszystkiem proszę zwrócić uwagę na zasadę ogólną: wbrew temu, co wydaje się pozornie, że im dziecko jest starsze, tem coraz więcej mleka spożywa — tak nie jest. Zdawaćby się mogło, że dziecko $1^1/_2$ roczne znacznie więcej potrzebuje mleka w odżywianiu, niż naprz. 4-ro miesięczne niemowlę. W rzeczywistości rozpiętość wahań w ilościach mleka niezbędnych dla dziecka w pierwszych miesiącach i latach życia waha się w granicach b. wąskich, a mianowicie w granicach od 400 do 600 grm. na dobę. Dlaczego tak się dzieje zobaczymy dalej. Na razie ułatwi to nam orjentację ogólną.

A więc dziecko w I i II-im roku życia, niezależnie od okresu — nie powinno spożywać mleka więcej, niż 600 grm. na dobę. Przyjrzyjmy się teraz przykładom. Niemowlę w I kwartale życia (żywione sztucznie), — otrzymuje przeważnie mieszanki mleczne, składające się z równych części mleka i wody lub kleiku i cukru.

Ilość mieszanki na porcję wynosi w przybliżeniu od 100 do 140 grm.; przy 6-ciu karmieniach na dobę, ilość dobowa wyniesie 600—840 grm.; w tem mleka: od 300 do 420 grm.

W II kwartale — niemowlę otrzymuje mieszankę, składającą się z 2-ch części mleka i jednej części kleiku. Dawki poszczególnych porcyj są w przybliżeniu od 120 do 150 grm.; ilość dobowa mieszanki wyniesie 720—900 grm.; w tem mleka: od 480 do 600 grm.

W III kwartale ilość dobowa mleka nietylko nie powiększy się, lecz może ulec pewnemu obniżeniu, a to dlatego, że poczynając od III-go kwartału, zmienia się sposób karmienia niemowlęcia; dziecko otrzymuje teraz jedzenie 5 × na dobę, w tem jedno jedzenie bezmleczne (kasza, jarzyna). W ten sposób dostaje mleko tylko 4 × na dobę. Np. 3 × dostaje mleko w postaci mieszanki

(2 części mleka, 1 część kleiku) w ilościach od 150 do 180 grm., co stanowi 300 do 360 grm. mleka, i 1 × pełne mleko (np. z sucharkiem) lub kaszkę na mleku w ilości 180 grm. Razem, ogólna dobowa ilość mleka wyniesie od 480 do 540 grm. Widzimy, że ilość samego mleka prawie nie zmieniła się, uległa nawet pewnemu obniżeniu. Podobnie sprawa przedstawia się w IV kwartale, gdy dziecko otrzymuje 2 jedzenia bezmleczne, a tylko 3 × mleko pełne. Ilość ogólna mleka najwyżej wynosi 600 grm.

W II roku życia dzieci otrzymują posiłek 4 × na dobę. Odżywianie ich staje się bardziej urozmaicone. Jadają one wszelkie zupy, jarzyny i kasze, kakao, kawę zbożową pieczywo, ser, owoce. Ilość mleka (oddzielnie i w potrawach) łącznie nie przekracza $^{1}/_{2}$ litra na dobę.

Widzimy więc, że ilość ogólna mleka w odżywianiu dziecka jest liczbą dosyć stałą, niezależnie od wieku, ulegającą tylko niewielkim wahaniom poniżej i powyżej zasadniczej wytycznej cyfry 500 grm., łatwej do zapamiętania i orjentacji dla matek. W miarę, jak dziecko rośnie, potrzebuje ono oczywiście więcej pokarmu, lecz nie kosztem i nie na korzyść mleka, ale przez stopniowe wprowadzenie dodatkowych i coraz bardziej urozmaiconych pokarmów.

W ten sposób, każde odżywianie dziecka, w którego skład wchodzi litr i więcej mleka dziennie, będzie odżywianiem nieprawidłowem, świadczącem o tem, że dziecko nie dostaje różnych, a niezbędnych pokarmów dodatkowych. Z drugiej strony niemowlęta w pierwszych miesiącach życia, otrzymujące zbyt rozcieńczone mieszanki i nie otrzymujące 400—600 grm. mleka na dobę, często są głodzone i ulegają wyniszczeniu.

Dr. Jerzy Wiszniewski.

Wszystkie dzieci na wieś!

Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

Sposób przechowywania mleka.



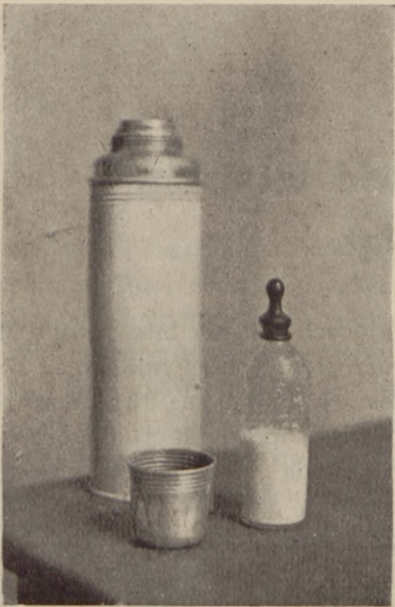


Najidealniejszym sposobem przechowywania mleka jest chłodnia.

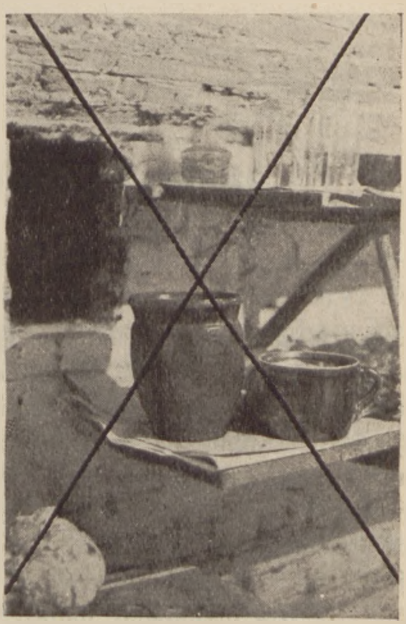
W miejskich warunkach, gdzie chłodni w domu niema, zawsze możemy korzystać z zimnej bieżącej wody z pod kranu.



Można także pozostawić butelki z mlekiem w miednicy z zimną wodą. Butelki nakrywamy wtedy glinianą doniczką, a wodę zmieniamy co pewien czas.



Zwykły termos także się nadaje do przechowywania w nim butelki z oziębionem, względnie z ogrzanem uprzednio mlekiem.



Na wsi, nawet w najprymitywniejszych warunkach, zawsze się znajdzie piwnica lub jakiś dół, gdzie można w chłodzie przechowywać mleko w glinianych doniczkach. Powinny one być jednak przykryte, a nie tak, jak na naszym rysunku. (dlatego przekreślony)

Pamiętajcie, że

1. mleko dla niemowląt powinno pochodzić od zdrowych krów.
2. udój winien się odbywać w warunkach, gwarantujących czystość.
3. gotowanie jest dotąd najlepszą metodą, jaką można zastosować w domu w celu odkażenia mleka.
4. od chwili zagotowania mleko na ogniu może pozostawać najwyżej 4 do 5 minut.
5. nie wolno nigdy gotować mleka po raz drugi.

Kilka słów w sprawie letnisk dla niemowląt.

Lekarz, prowadzący stację opieki nad niemowlętami, musi teraz, w okresie letnich wyjazdów na letniska, odpowiadać wciąż na pytania, zadawane przez matki w sprawie wyjazdu. Czy pożądany jest wyjazd z niemowlęciem w pierwszym roku życia, a jeżeli tak, to jaka miejscowość najlepiej się dla niemowląt nadaje? — te pytania słyszy się najczęściej.

Aby odpowiedzieć na pytanie, czy wyjechać i gdzie, należy sobie najpierw uprzytomnić warunki, jakie istnieją w okresie letnim w wielkiem mieście. A więc przedewszystkiem nieznośny upał, spotęgowany jeszcze przez brak powietrza i przez rozpalone mury i bruki, następnie powietrze, którem trudno oddychać, pełne kurzu, unoszącego się z mało albo i wcale niepolewanych ulic, pełne dymu z kominów fabrycznych i domowych i swędu z niedopałków benzyny samochodów, wreszcie hałas, do którego ludzie się przyzwyczajają, ale który mimo to drażni i wyczerpuje system nerwowy.

Warunki takie są przykre i trudne do zniesienia nawet dla ludzi dorosłych, organizm których jest już zupełnie rozwinięty i zahartowany, tem bardziej są szkodliwe dla niemowląt, ciało których jest tak intensywnie zajęte rozrostem (potrojenie przez rok wagi ciała), że nie ma już możności wyrobienia odpowiedniej odporności dla zniesienia tych przykrych warunków.

Stąd w okresie letnich upałów spotyka się u małych dzieci tak dużo ciężkich, wyniszczających, a nie rzadko śmiertelnych biegunek.

Tych wszystkich szkodliwości, o których dotychczas mówiłem, w wielkiem mieście uniknąć jest bardzo trudno.

Pozostaje więc wyjazd.

W wyborze miejscowości należy kierować się następującemi względami: miejscowość musi być sucha, musi posiadać las, albo jezioro, musi być pozbawiona kurzu i hałasu, a więc nie leżeć zbyt blisko publicznych, ruchliwych dróg, wreszcie musi być tak wybrana, aby w razie potrzeby łatwo można dostać się z dzieckiem do lekarza.

Niepotrzebne są więc dla niemowląt wyjazdy ani w góry, ani nad morze, ani do uzdrowisk — wystarczy odpowiadająca powyższym warunkom wieś.

Dr. Z. Morawski.

Wpływ psychiczny wsi na dziecko.

Zbyt mało doceniany jest fakt, że dziecko, zarówno jak i dorosły, odczuwa zmęczenie miastem. Często słyszy się zdanie: nie mam potrzeby wyjechać, gdyż moje dziecko jest zdrowe i spędza dużo czasu w ogrodzie lub parku. Jest to stanowisko z gruntu fałszywe, bowiem żaden park ani ogród w mieście nie zastąpi wsi. W mieście nerwy nasze i naszych dzieci są systematycznie rujnowane przez wieczny hałas i rwetes wielkomiejski. Najlepsze parki i ogrody nie ratują sytuacji. Jakże często w mieszkaniach otwieramy okna, by wpuścić trochę „świeżego" powietrza i jakże często po chwili zamykamy je zniecierpliwieni natarczywością dzwonków tramwajowych i t. d. Zwłaszcza w nocy, w śródmieściu, skazani jesteśmy na spanie przy zamkniętych oknach, by uwolnić się od szumu i hałasów ulicy.

A dalej, czyż gorączkowe tempo życia miejskiego, zaraźliwy pośpiech, wieczna gorączka nie odbija się ujemnie na psychice dziecka i dorosłych?

Na wsi cały szereg tych szkodliwych momentów odpada. Cisza i spokój, zupełna zmiana wrażeń, brak pośpiechu u otoczenia, brak szeregu zbędnych podniet słuchowych i wzrokowych, szum lasu i świergot ptaków w miejsce turkotu przeróżnych środków lokomocji, czysta zieleń roślin i błękit nieba zamiast wystaw sklepowych i reklam neonowych, czyż to wszystko pozostaje bez wpływu na wrażliwą duszyczkę dziecka?

Ale nietylko warunki zewnętrzne odgrywają tu rolę. Również doniosły jest wpływ na psychikę dziecka, pochodzący ze zmienionego korzystnie trybu życia. Ileż tragedyj przeżywa codziennie dziecko z powodu ciągłych zakazów i nakazów, wywołanych koniecznością przystosowania się do trybu życia wielkomiejskiego. Nie poplam sukienki, nie odchodź, bo wpadniesz pod tramwaj, nie zrywaj kwiatka, bo ogrodnik będzie się gniewał, nie kop w tem miejscu, bo tu nie wolno i t. d. i t. d. Wszystkie te nakazy znikają na wsi. Dziecko, mające za cały swój strój majteczki kąpielowe, ma zupełną swobodę ruchów, na wydzielonym mu terenie do zabawy jest samodzielnym władcą, może dowoli kopać rowy, rozlewać wodę, zbierać kamienie, może bez obawy przemierzać dalekie w jego pojęciu przestrzenie.

Na wsi znika też jedna zmora dzieci — nuda. Jak często mamusia łamie głowę w mieście, czem zająć dziecko w domu, dziecku już zbrzydły wszystkie zabawki, a nowe na krótko je tylko zajmują. A na wsi? Wszystko jest takie ciekawe i pociągające: i ten piasek — przedziwny budulec,

z którego coraz to inne cuda można stworzyć, i zagonek, na którym można się doczekać własnej rzodkiewki, i kwiaty polne, które można zrywać dowoli, i las, pełen dziwnego życia ptaków i robaczków, las, w którym się zbiera jagody i grzyby.

Gdzież indziej, jak nie na wsi, najłatwiej jest rozbudzić w dziecku zamiłowanie do przyrody, zapoznać je z całym szeregiem nieznanych dotąd zjawisk? Ileż to małych mieszczuchów, uciekających na widok psa, na wsi werbuje sobie najlepszych przyjaciół wśród domowych zwierząt.

Wreszcie jeszcze jeden ważny moment, zmiana psychiki otoczenia. Matka i ojciec w mieście, zmęczeni, wiecznie śpieszący, skołatani kłopotami, nie wnoszą do domu radości życia, tak koniecznej dla duszy dziecka. Wypoczynek duchowy i fizyczny rodziców, uwolnienie się chociażby na krótki czas od trosk codziennych zbliża ich do dziecka. Rozumieją się lepiej, stwarzając w ten sposób atmosferę zbawienną dla psychiki dziecka.

Musimy zatem za wszelką cenę starać się wyjechać na wieś, powodowani troską nietylko o zdrowie fizyczne, ale i zdrowie duchowe naszych dzieci.

Dr. M. Stopnicka.

Podsłuchane rozmowy.

„Jeżeli Pani już dziś martwi się, że dziecko Pani może mieć krzywicę, czyli tak powszechnie nazywaną angielską chorobę, to jest duża nadzieja, że obawy Pani są płonne".

„Dlaczego tak Pani sądzi?"

„Bo ma Pani czas, żeby tej chorobie zapobiec. Dziś dziecko Pani ma 4 tygodnie, więc Pani rozsądnie postępuje, że dziś już o to troszczy się".

„Nie wiem, co to za choroba i jak ona wygląda, ale rozmowy o niej często obijają się o moje uszy, to też wyobrażenie mam o niej jak najgorsze".

„Im gorsze ma Pani o tej chorobie wyobrażenie, tem lepiej dla Pani dziecka, bo będzie Pani mieć się na baczności, żeby Pani maleństwo na tę chorobę nie zapadło".

„Pani mówi, że można tej chorobie zapobiec, jak zatem ja mam zapobiegać? Pani, jako matka 3-ga dzieci..."

„Chce Pani powiedzieć, że mam większe doświadczenie od młodej matki zaledwie od 4-ch tygodni".

„To nie ulega wątpliwości".

„Ma Pani rację. Wychowując pod kierunkiem lekarza troje dzieci, w dziedzinie dziecięcej stałam się pół — ćwierć lekarzem, zgromadziłam spory zasób wiadomości z dziedziny medycyny, a najważniejsze jest to, że uświadomiłam sobie doniosłą i zarazem odpowiedzialną rolę kobiety jako matki i wychowawczyni. Przyszłam do przekonania, że brak podstawowych wiadomości, jak należy pielęgnować dziecko w pierwszych kwartałach życia, w dużej mierze

przyczynia się do tego, że dziecko jest chorowite, wątłe i źle później chowa się. Ale odbiegam od tematu, bo miałam odpowiedzieć na Pani pytanie, jak temu zapobiec, żeby dziecko nie zapadło na angielską chorobę"

„To mnie właśnie najbardziej interesuje".

„Fachowych informacyj Pani udzieli lekarz-specjalista, ale napewno Pani od niego usłyszy, że należy dziecko codziennie kąpać, codziennie wynosić na powietrze, często przewietrzać w ciągu dnia mieszkanie, że w drugim—trzecim miesiącu życia należy podawać soki owocowo-jarzynowe, a w 6-tym miesiącu przetarte jarzyny. Być może, że zaleci Pani podawanie dziecku tranu, albo tranu z fosforem".

„Słyszałam, że w lecie tranu dzieciom nie podaje się".

„Tran jako tłuszcz źle jest znoszony w lecie, dlatego w razie potrzeby mamy środki, które podobno tran zastępują".

„Słyszałam, że są jakieś krople".

„Tak, są rzeczywiście krople, które w razie potrzeby podaje się w lecie, a nawet i w zimie, jeżeli dziecko w żaden sposób tranu nie znosi".

„A czy Pani stosowała te krople?"

„Owszem, najstarsza moja córeczka miała objawy angielskiej choroby, więc na zlecenie lekarza otrzymywała w zimie tran, a w lecie krople. Nawet zapamiętałam nazwę tych kropel; są to: „Vitavit", wyrabiany w kraju, „Vigantol" zagraniczny, „Sterogyl", również zagraniczny. Okresami podawałam i jeszcze podaję łyżeczkami „Jecorol", który w dużym stopniu ma podobno zastępować tran. „Jecorol" jest smaczny, dzieci chętnie ten lek piją, nazywając winkiem".

„Teraz, uzbrojona w tak cenne od Pani wiadomości, mniej będę obawiała się angielskiej choroby".

„Niechże Pani bez porady lekarskiej tak pochopnie nie zaopatrzy się w te środki przeciwko angielskiej chorobie i na własną rękę swemu dziecku nie podaje".

„Nie, sama tego nie zrobię, bo może te leki będą zupełnie zbyteczne".

Na tem dwie młode matki rozmowę przerwały, idąc każda w swoją stronę.

S. S.

Czy należy niemowlę uczyć „mówić“.

Cztero- czy pięciomiesięczne bobo leży w łóżeczku, wierzga zapamiętale nóżętami, śmieje się do kogoś czy do czegoś... kto to może wiedzieć?

Oczęta poruszają się żywo, jakby czegoś szukały... usteczka poruszają się też...

Bobo „mówi"... bl... b... b-e-e-e-e... bl... pl... pl-e-e... pr... pr...: b... b.:: blbl... Za chwilę nad łóżeczkiem stoi mamusia... Bobo mówi! Czyż to nie radość?! Schodzą się wujaszkowie... ciocie... Bobo „mówi"!...

Powiedz, Zosieńko! co? oczywiście najsłodsze dla ucha matki w ustach dziecka słowo „mamo". Powiedz „mama", powiedz! Bobo nie... uśmiecha się słodko i dalej prowadzi swoje tajemnicze pogwarki,,, a „mama" „powiedzieć" nie chce... I oto zaczyna się „uczenie". Zosieńko! powiedz „mama", powiedz! „Ma-ma", „ma—ma"... i to tak długo, aż wreszcie znudzony i zmęczony brzdąc zaczyna układać usteczka w podkówkę, marszczyć czółko... i już-już zaczyna płakać... Bobo jest niezadowolone — gdyby naprawdę mogło mówić i rozumiało, czego odeń chcą, zapewne powiedziałoby, ale chyba nic innego, jak: Dajcież mi nareszcie spokój!

Mamusia też jest zmartwiona. Dlaczego ono nie chce mówić? Córeczka państwa L. jest o tydzień młodsza, a mówi mama, a Zosieńka nie chce... Za chwilę przychodzi ciocia... historja się powtarza, oczywiście bez skutku, a raczej ze szkodliwym rezultatem w postaci niepotrzebnego zmęczenia dziecka.

Wreszcie w parę tygodni później Zosieńka w chwili, gdy już nieco zapał „uczenia" przeminął, leży sama w łóżeczku i naraz „mówi"... pl... pl... l-e-e... m-m... e-e... me-me... me-me...: me...

Powiedziała „mama"! ktoś zauważył... i cała rodzina, zebrana blizej i dalej, ruszyła kłusem w stronę łóżeczka... „Jest mama!" Zosieńko! powiedz jeszcze „mama"... „mama"... Ach! powiedziała, naprawdę powiedziała!

Wszystko to bardzo piękne, ale czy Zosieńka rzeczywiście powiedziała, czy w samej rzeczy mówi? Otóż w tem sęk, że wcale nie — mówić, to znaczy wydawać pewne dźwięki-słowa o ustalonem społecznie znaczeniu w celu porozumienia się. Zosieńka wcale tego nie robi — ona mówi tak samo, jak i nóżkami kopie — pozornie bez celu — a w gruncie rzeczy po to, aby przygotować się do mówienia, tak samo, jak dzięki ruchom nóżek ćwiczy mięśnie i przygotowuje je do chodzenia... Okres, w którym znajduje się Zosieńka, a który przeciętnie trwa od 3-ch miesięcy do 9-ciu, nazywany bywa przez psychologów okresem „gaworzenia" i polega nie na mówieniu, lecz tylko na wymawianiu

różnorodnych dźwięków. Celem jego jest, jak to już powiedzieliśmy, przygotować narządy artykulacyjne (narządy mowy) do wydawania dźwięków, wyćwiczyć je w tem oraz wytworzyć umiejętność wydawania różnorodnych głosów.

Ciekawą jest rzeczą, że okres ten jednakowo przebiega u dzieci wszystkich narodów. Dźwięki, jakie wydaje dziecko, nie zależą wcale od mowy otoczenia, co więcej, nie zależą od tego, czy dziecko słyszy. Dzieci głuchonieme od urodzenia „gaworzą" tak samo, jak i dzieci normalne... instynktownie.

A więc skoro tak, to chyba nietylko nie należy uczyć mówić, ale wogóle rozmawiać z dzieckiem nie warto? Byłoby to słuszne, gdybyśmy nie zapomnieli o tem, że dziecko naśladuje wszystko, co widzi i słyszy — naśladuje też i ruchy ust.

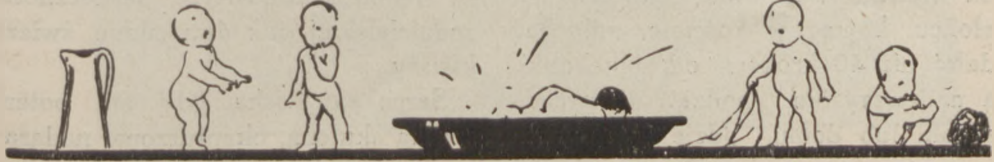
Mała Inga (3 mies.), córka p. Bühler, prof. Uniw. Wiedeńskiego, wsłuchuje się z natężeniem w to, co mówi matka, wpatrując się w jej usta... i wreszcie powtarza re-re... „słowa" matki.

Pani Ch. Bühler dostrzegła to u swojej 3 mies. córki, każda matka może dostrzec u swego dziecka — a skoro tak jest, skoro dziecko naśladuje, skoro dzięki temu naśladownictwu wydaje dźwięki — a stwierdziliśmy poprzednio, że to jest dlań pożyteczne — a więc należy pobudzać je do wypowiadania dźwięków, rozmawiać z niem, pamiętając zawsze o tem, że cokolwiek wypowie, to nie jest to jeszcze słowo — mowa, ale zwykły dźwięk, taki, jak a-a-a.. mogący oznaczać w najlepszym razie zadowolenie lub nie.

Nadejdzie upragniony moment, dziecko skojarzy zespół dźwięków, tworzących słowo „mama", z twarzą i postacią, która nachyla się ustawicznie nad jego łóżeczkiem, i wtedy dopiero będzie to słowo — tymczasem zaś jest to nic innego, jak dźwięk, pozbawiony wszelkiego specjalnego znaczenia.

Na pytanie więc, czy należy „uczyć niemowlę mówić"? — odpowiedź jest jedna. Należy i to koniecznie „rozmawiać" z dzieckiem, przez to bowiem dajemy mu możność bardziej wszechstronnego ćwiczenia i łatwiejszego kojarzenia treści słowa z jego formą, t. j. dźwiękiem. A uczyć? Nie. Bo nikt nie jest w stanie nauczyć dziecka tego, co przekracza granice jego możliwości umysłowych w danym okresie. Udać się może tylko jedno, uda się mianowicie zmęczyć je i znużyć natarczywem powtarzaniem tych samych dźwięków.

M. Witkowski.



Towarzysze zabaw.

Często bawi się dziecko najlepiej samo. Pewien mały, nerwowy chłopczyk, gdy go odwiedzały dzieci, biegł po pewnym czasie do matki i pytał szeptem: „Mamusiu, kiedy znów zostanę sam ze swemi zabawkami?" Objaw taki nie jest dobry. Dziecko musiało być wątłe, anemiczne; hałaśliwi towarzysze męczyli go, wymyślane przez nich zabawy były za trudne dla niego.

Dobór towarzystwa jest rzeczą ważną. Jeżeli chłopczyk trzyletni nie potrafi się bawić z rówieśnikami zdrowszymi i hałaśliwszymi od siebie — niech się bawi z dziewczynkami. Trzeba jednak, żeby spotykał się z dziećmi, uczył się obcowania z niemi i wspólnej zabawy. Jeżeli przyjąć zasadę Russell'a, że najbardziej kształtującym dziecko okresem jest okres do 6 roku życia, powinniśmy wystrzegać się, by nie rozwinął się u jedynaków egoizm i egocentryzm. Są matki przesadnie obawiające się choroby. Biedne maleństwo, któremu nie wolno na spacerze zdjąć rękawiczek, rozmawiać z obcemi dziećmi, nie wolno za długo siedzieć, za dużo chodzić, za dużo biegać, rozmawiać na wietrze, zdejmować czapeczkę na słońcu, klękać w kościele, odbiegać dalej niż 10 kroków od opiekunki, a nadewszystko chodzić do przedszkola lub domu, gdzie jest wiele dzieci. Przejęcie się własną osobą, ciągłe rozmowy o możliwościach choroby, ciągłe utyskiwanie na złe wychowanie towarzyszy zabaw, na niedozór w innych domach i t. d. i t. d.

Matka, w odpowiedzi na zarzuty takiego wychowania, twierdzi, że dziecko jej jest wyjątkowo wątłe i że niech matki zdrowych dzieci robią jak chcą, ona od swych zasad nie odstąpi

Dziwnym trafem, pielęgnowane podobnie dziecko, choruje częściej niż inne. Musi też mieć wrodzony dobry charakter, żeby się nie spaczyć podobnem wychowaniem. Widziałam dwie małe dziewczynki, trzy i pięcioletnie, wychowywane zgoła inaczej Możliwe, że trochę ryzykownie, ale, jak dotąd, rezultaty świetne. Dziewczynki śliczne, pieszczone, higjenicznie doskonale dopatrzone.

W zabawie nikt ich nigdy nie krępuje.

Ze strachem patrzyłam na ich zabawę z palącą się świecą, ogromnemi psami lub nożyczkami. Wywracały się, wstawały, znowu goniły, otoczone dziećmi, gościnne, wesołe, radosne, zdrowe. Nie było dla nich przeszkód, nie zaznawały strachu, rozwijają się w słońcu i atmosferze serdeczności rodzicielskiej, jak dwa cudne, świeże kwiaty.

Serce się ściska, gdy się potem spotka skuloną, okapturzoną, nadąsa-

ną, nakazami i zakazami opancerzoną — jedynaczkę przesadnie troskliwych rodziców.

Choroba i nuda wloką się za nią i zda się, że radość nie będzie nigdy udziałem tego dziecka. Dziecko powinno dużo śmiać się i jak najczęściej przebywać w towarzystwie rówieśników. O ile na wsi czuje się ich brak, niech się bawi z dziećmi wiejskiemi. Zawsze można tym dzieciom włożyć czysty fartuszek i wyczesać je, a będzie to dla naszego dziecka naprawdę mniejsze zło, niż wyrobienie suchego, egoistycznego charakteru, oschłego serca i zainteresowania, zwróconego głównie w kierunku swego zdrowia i samopoczucia.

Niech się raczej kłóci z dziećmi, bije, goni, guza nabije, ale niech się z niemi bawi, uczy żyć wśród ludzi, uczy ustępować, nie być stale na świeczniku, niech się dzieli zabawkami, radością, domem.

Wybór towarzyszy, pod względem moralnym, pozostawia się matce. Źle, bowiem, dobrane dzieci, szczególniej kłamliwe, mogą zrobić wiele szkody. Znacznie łatwiej nauczy się dziecko złych nawyków, niż dobrych od swych towarzyszy zabaw. Lepiej zapraszać dzieci gorzej wychowane, ale zato prawe, uczciwe, o dobrem sercu, niż wykretne, nieszczere i pod względem t. zw. snobizmu już zepsute.

Towarzysz zabaw — to pod każdym względem sprawa pierwszorzędnej wagi.

Nie należy jej lekceważyć i jedynie matka, nie bona lub niania, powinna zająć się życiem towarzyskiem swego dziecka.

I. Mackiewiczowa



Kartki z pamiętnika matki z roku 1911-go.

Pamiętnik ten drukujemy z tego powodu, że obserwacje czynione nad dzieckiem, dokonywane były w sposób ścisły, objektywny przez osobę, umiejącą obserwować, że kartki te pozwalają matce prześledzić psychiczny rozwój dziecka, podany w formie łatwej i zrozumiałej, że Maciuś jest dziś 22 letnim Maciejem a w związku z tem widać jak rozwinęły się pewne jego właściwości psychiczne i jaki skutek osiągnęły stosowane metody wychowawcze,

Redakcja.

16 IV.11 r.

Maciuś skończył dzisiaj sześć tygodni i dopiero teraz zabieram się do spisywania moich obserwacyj. Te pierwsze stronice będą więc nieco chaotyczne i niezupełne.

Urodził się w klinice 7 marca około 5-tej popołudniu i wrzasnął zupełnie jak trzeba.

Mnie w tej chwili zainteresowało tylko to, czy nie jest potworkiem lub kaleką. Zaraz mi go zabrano — był mi jeszcze obojętny.

W nocy też nie było go przy mnie.

Ale gdy mi zrana powiedziano, że o mało się nie zadusił, gdyż zsiniał od śluzu, który mu jeszcze pozostał z tamtego świata — o ile sobie przypominam — bardzo się wzruszyłam.

Przez pierwsze trzy dni nie miałam jeszcze pokarmu, więc mi go zabierano na noc — a zrana wracał zachrypnięty jak kogucik.

Później już go nie oddawałam.

Jak dotąd, Maciuś przejawia wielką mądrość życiową i okazuje zdolności, w czem może. Chociaż mam bardzo złe brodawki, odrazu energicznie zabrał się do ssania. Gdy mi brodawki pogryzł i zaczęłam go karmić przez kapelusik, ssał tak genjalnie, że go wszyscy podziwiali. Pomimo to omal, że go nie zagłodziłam, bo mi powiedziano w klinice, że mały ma katar kiszek i że trzeba go pogłodzić. Dopiero uratował go od głodowej śmierci zawezwany z miasta pedjatra. Pamiętam, że po odejściu lekarza nie mogłam malca obudzić. Okropne to było wrażenie. Przyszły akuszerki, wzięły go za nogi, głową na dół, i zaczęły klepać gdzie należy. Po dłuższej dopiero chwili Maciuś rozpłakał się swoim a-ha, a-ha, a-ha.

Kiedy go w nocy karmiłam i leżał przy mnie w niebieskiej kołderce, która koło szyi tworzyła jakby kołnierz — wyglądał jak młody mężczyzna.

Rozmawiałam z nim wtedy o tem, że powinien ssać tak energicznie, jak tylko może, aby się jaknajprędzei uniezależnić nawet ode mnie.

— Życie nasze będzie twarde — mówiłam — więc ssij, synku, abyś przetrwał i wywalczył je sobie. — Mówiłam to zupełnie poważnie, bo ciągle miałam i mam to uczucie, że gdzieś poza tem zwierzątkiem, które nic nie rozumie, jest już charakter, człowiek mocny i rozumny.

Już na trzeci bodaj dzień, gdy go kładłam przy piersi, zaczynał szukać zboku — ale zawsze z innego. Jeszcze dotychczas szuka ustami, jak mały psiak.

Teraz Maciuś już bardzo zmężniał i zaczyna kierować oczami (mniej zezuje), a także od jakiegoś tygodnia zaczyna się do mnie uśmiechać, gdy ja się uśmiechnę.

Uśmiecha się także na dźwięk głosu, ale takie ma wtedy natężenie w twarzy i brózdy na czole, że staram się z nim nie rozmawiać.

Ma wiele odruchów, wymownie świadczących o sile instynktu; np. w kąpieli lub przy przewijaniu wyciąga ręce, jakby się obawiał, że się go opuści. Gdy mu za wysoko zawiązać pierzynkę, sam wysuwa z niej łeb.

Już w parę dni po urodzeniu wypluwał rycynę, a wodę nieocukrzoną wypluwa stale i krzywi się pociesznie. W rezultacie jest jednak dotąd zwierzątkiem. Przypominam sobie, że pewnej nocy w klinice, kiedy byłam jeszcze bardzo słaba i zdenerwowana i nie mogłam siadać na łóżku, przestraszyłam się małego. Krzyczał w niebogłosy, uwolnił się z pieluchy (stale leżał skrępowany) i zaczął temi cienkiemi, pomarszczonemi łapkami drapać mnie po piersi.

eska.

Od Administracji

Do listów wymagających odpowiedzi w sprawach:

1) porady, 2) administracyjnych, 3) redakcyjnych należy dołączać znaczek poczt. za 50 gr.

Listy bez znaczka pocztowego pozostawać będą bez odpowiedzi.

Co zabrać na letnisko?

Z kamienicy naprzeciwko wóz za wozem, wypchany wszelkiemi ruchomościami, już odjeżdża na letniska podmiejskie. Zaledwie 10 stopni ciepła w połowie maja. W tym roku chyba nie popełnią ludzie błędów lat poprzednich: zwrócą czujną uwagę na odpowiednią ilość odzieży, ciepłych pledów, chustek mniejszych i większych, swetrów, których nigdy nadto. Stopniujemy ich grubość zależnie od temperatury, no i są one nieocenione, jako dokładki do kołder w dni chłodniejsze. Nie należy zapominać o paltach jesiennych. Szale, kapy z łóżek, toż to przytem stałe tworzywo dla dzieci do namiotów, budowli, przedstawień teatralnych, kostjumów. W dni bardzo zimne i słotne dzieci świetnie bawią się w pokoju z dziatwą innych letników, czy miejscowych gospodarzy. Nie trzeba więc o tem zapominać. Pudełka z grami też się przydadzą.

Prócz gier, trzeba pamiętać i o ulubionej książeczce dziecka, czy z braku czasu nieprzeczytanej w ciągu roku. Jeśli Dziadzio, Babcia czy Ciocia chcą zrobić upominek odjeżdżającym, radzę nabycie rocznika „Mojego Pisemka", „Płomyka", „Płomyczka". Wypada to znacznie taniej od innych wydawnictw: kilkaset dużych stronic za parę złotych. Z innych książeczek bardzo się przydają atlasiki motyli, owadów, roślin, zwierząt i t. p. Dziecko na wsi jest specjalnie nastawione w tym kierunku; najsłabiej rozwinięte, najmniejsze — ma swoje pytania, zainteresowania. Wiele, ma się rozumieć, wiadomości gromadzi z obserwacyj własnych i doświadczeń: rezeda i maciejka przed werandą tak ślicznie pachną wieczorem; poparzyło się maleństwo pokrzywą, zrywając kwiatki, pokłuło ostem na spacerze; pszczoła je ukąsiła; kotki u gospodarza są jeszcze ślepe i t. p.

Dużo usłyszy od ludności miejscowej, ale nie obejdzie się bez zwrócenia do Mamusi i Tatusia, wyroczni we wszystkich sprawach. Np.: jak się nazywa taki „robaczek" w kropki, bo Isia i Zdzich się kłócą, że „biedronka" (pani im w przedszkolu mówiła), a Niania woła: „krówko! krówko! leć do nieba, przynieś mi kawałek chleba!" W atlasikach przyrodniczych odpowiedź gotowa. O zwyczajach i obyczajach, przygodach zwierząt, życiu roślin popularnie, dostępnie powiedzą maleńkim utwory Marji Weryho, Dyakowskiego i innych. Nie znaczy to, żebym perswadowała zabranie Robinsona czy Baśni Andersena czy parawaników, rozkładanych dla najmniejszych, ale przyrodnicze książeczki stanowczo nie mogą być pominięte. Dziecko raz i drugi odprawione przez nas bez odpowiedzi, z ni-

czem, dochodzi do wniosku, że te jego zainteresowania (jak bardzo ważne!) są błahe, głupie najwidoczniej, nie pyta więcej o nie i szereg lat czekać musi na wyjaśnienia w tej dziedzinie, w szkole dopiero. A tu na wsi, na materjale żywym, przy rozbudzonem zainteresowaniu dziecka, jakby silnie wryły mu się w pamięć te nowe wiadomości, pociągnęły za sobą ciąg dalszy pytań i przemyśleń. Nie zapominajmy i tem, że w okresie już do lat 7 niema dziedziny, w którejby dziecko nie szukało odpowiedzi na interesujące je zagadnienia.

Co do zabawek — zróbmy pewien wybór. Wieś, las czy morze da dziecku tyle gotowego materjału do jego poczynań, że zabawki staną się zbyteczne. Zato po powrocie do miasta na zostawione będzie patrzył, jak na zupełnie nowe.

Kubełek, łopatka, foremki drewniane czy blaszane, grabki, taczki, samochodzik czy wózek masywny do wożenia przeróżnych kamyków, prętów, ziemi, piasku, piłka, lejce — to zabawki podstawowe — przydadzą się wszędzie. Mechaniczne zaś, na kółkach baranki, pieski, kaczuszki, nakręcone samochodziki i t. p. mogą raczej w mieście pozostać — chyba, że który z tych przedmiotów jest najulubieńszą, nierozłączną zabawką dziecka.

Co za przykrość i niewygoda, jeśli

się nie weźmie na letnisko parasola, kaloszy czy botów! Deszcz, ulewa parodniowa. O dzieciach się pamiętało — mają wszystko, ale cóż? Mamusia zapomniała o sobie: w cieniutkich pantofelkach nie będzie teraz spacerowała po przesiąkłem wodą igliwiu czy mokrej ziemi. A tu wyjść trzeba koniecznie...

Pamiętajmy też o zabraniu łatek do ubrania i bielizny, bawełny do cerowania, guzików, zatrzasków, igieł, agrafek, szpilek, tasiemek i t. p. Brak tych drobiazgów uniemożliwia nieraz na czas dłuższy włożenie tej czy innej sukieneczki czy fartuszka.

Nie pobudzam bynajmniej do zabierania jak największej ilości rzeczy. Ani za dużo, ani za mało, a osiąga się to, przemyślawszy zawczasu, co się weźmie i pakując nie w ostatniej chwili.

Dobrze jest, jeśli przy pakowaniu druga osoba robi równocześnie dokładny spis zabieranych rzeczy. Przejrzenie go pozwoli na zorjentowanie się, czy coś bardzo ważnego nie zostało pominięte. Przy opuszczaniu zaś letniska ułatwi on też zebranie „rozwleczonych" przez dzieci ruchomości.

Józefa Gażyńska.

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. *Pani Annie Usajewiczowej.* 10-miesięczny synek Pani powinien jadać 5 × na dobę w odstępach $3^1/_2$ lub 4-godzinnych. Porcja 180 gr. 1-e, 3-e i 5-e jedzenie będzie stanowić 180 gr. mleka + $1^1/_2$ łyż. od herb. cukru + sucharki, kasza manna lub krakowska w ilości 2—3 łyż. od herb., 2-e jedzenie — kasza na smaku z jarzyn i jarzyny, 4-e — zupa jarzynowa bez śmietany, dość jednak gęsta, z dodatkiem jakiejś kaszy i roztartej jarzyny (coś w rodzaju barszczyku, kartoflanki i t. p.). Soków surowych chłopak powinien dostawać 6—8 łyż. od herb. dziennie. Należy go kąpać codziennie. Jeśliby mały nadal był niespokojny, należałoby zastosować te czy inne środki uspokajające. Może to jednak zrobić tylko lekarz domowy.

2. *Pani Z. Konieckiej.* W drugim roku życia na lody jeszcze zawczas. Można je dawać dopiero po dwóch latach.

3. *Pani M. Dziurzyńskiej.* Mówi Pani, że Jej sześciomiesięczna córeczka już siedzi. W związku z tem, uważamy, że można ją wyjąć z „becika". Zamiast kaftanika można jej dać dłuższą sukienkę, na nóżki zaś skarpetki. Można ją już wysadzać.

4. *Pani N. Hochbergerowej.* Odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę.

5. *Pani Z. Karskiej.* Sądzimy, że dziecko Pani, mimo że ma dopiero parę tygodni, tranzlokację Państwa na Pomorze zniesie dobrze. Wagę radzimy zabrać z sobą.

6. *Dla mamusi Basi.* Odpowiedź na swoje pytanie znajdzie Pani w jednym z artykułów niniejszego numeru

Kuchnia niemowlęca.



Jarzyny wiosenne.

Purée z liścia rabarbarowego

Wziąć:

1 zdrowy liść rabarbarowy.
2—3 stołowe łyżki wody.
$2^1/_2$ gr. ($^1/_2$ łyż. od herb.) cukru
$2^1/_2$ gr. ($^1/_2$ łyż. od herb.) masła.
2 gr. ($^1/_2$ łyż od herb.) mąki.
1 gr. soli (szczyptę).

1) Zdrowy, opłókany w kilku wodach liść włożyć do rondelka.

2) Zalać 2—3 łyżkami wody.

3) Postawić rondelek na wolnym ogniu i gotować liść do zupełnego rozgotowania.

4) Zdjąć rondelek z ognia i ugotowany liść przefasować przez gęste sito.

5) Oddzielnie rozpuścić masło i włożyć do niego 1—2 stołowe łyżki przefasowanego rabarbaru.

6) Wsypać do tego purée cukier, sól i zaprószyć mąką.

7) Jeśli mieszanina okazałaby się zbyt gęsta, można rozprowadzić ją łyżką mleka lub wody.

8) Następnie postawić rondelek na wolnym ogniu i poddusić purée, mieszając ciągle, aby się nie przypaliło.

Uwagi: Na powyższą potrawę nadają się liście młode, gdyż są delikatne i niezbyt kwaskowe. Jeśli w gotowaniu okaże się, że liść jest za kwaśny, odlać wodę i zalać świeżą.

Sałata zielona jako jarzyna

Wziąć:

Parę zdrowych, wybranych listków sałaty.
2—3 łyżki wody lub mleka.
$2^1/_2$ gr. cukru ($^1/_2$ łyż od herb.).
2 gr. mąki ($^1/_2$ łyż. od herb.).
1 gr. soli (szczypta).

1) Sałatę opłókać z piasku i włożyć do rondelka.

2) Zalać 2—3 łyżkami wody lub mleka i mieszając, gotować na wolnym ogniu przez kilkanaście minut do zupełnego rozgotowania.

3) Przefasować przez gęste sito.

4) Do przefasowanej masy dodać cukier, sól, osypać mąką i dusić jeszcze przez kilka minut.

5) Gdyby mieszanina była za gęsta, rozrzedzić wodą lub mlekiem.

Jarzyna z liści młodych buraków.

Wziąć:

Parę liści buraczanych.

2—3 łyżki stołowe wody.

2½ gr. cukru (½ łyż. od herb.).

2 gr. mąki (½ łyż. od herb.).

1 gr. soli (szczypta).

1) Liście opłókać w paru wodach.

2) Poszatkować na drobne kawałki.

3) Sparzyć gotowaną wodą, którą następnie odlać.

4) Pokrajane i sparzone liście zalać 2—3 łyżkami wody i gotować do zupełnego rozgotowania.

5) Rozgotowane liście przefasować przez gęste sito.

6) Do przefasowanego purée dodać cukier, sól i zaprószyć mąką.

7) Następnie postawić mieszaninę na ogniu i dusić przez parę minut, mieszając ciągle.

Rzodkiewka.

Wziąć:

2 pęczki młodej niesparciałej rzodkiewki.

2—3 łyżki wody, smaku lub lekkiego rosołu.

2½ gr. masła (½ łyż. od herb.).

2½ gr. cukru (½ łyż. od herb.).

2 gr. mąki (½ łyż. od herb.).

1 gr. soli (szczypta).

1) Rzodkiewkę młodą obrać z łupy.

2) Pokrajać na drobne kawałki.

3) Zalać 2—3 łyżkami stołowemi wody, smaku lub lekkiego rosołu.

4) Gotować na wolnym ogniu do zupełnego rozgotowania, rozcierając na miazgę.

5) Przetrzeć miazgę przez gęste sito.

6) Zrobić zaprażkę białą z masła i mąki.

7) Włożyć do niej purée z rzodkiewki, wsypać sól, cukier i wymieszać doskonale.

8) Postawić na ogniu i parę minut gotować, mieszając ciągle, aby się nie przypaliła.

Uwaga: W ten sam sposób można zrobić młode buraczki.

Wszystkie te jarzyny nadają się dla niemowląt już od 3-go kwartału życia.

Lucyna.

